Recette pour favoriser le transit intestinal
CENTRE GERMAINE REVEL

Composition (les différents ingrédients sont disponibles en magasin diététique) :

- **Son** non traité
- **Jus de pomme** sans sucre ajouté
- **Jus de prune** (ou de pruneau) sans sucre ajouté

Préparation

Mélanger 60 ml de **son** + 125 ml de **jus de pomme** + 125 ml de **jus de prune**
(Vous pouvez réduire les portions par deux si la quantité est trop importante)

Mélanger le tout avec un fouet. Mettre au réfrigérateur.

La préparation peut se garder 48 heures au réfrigérateur.

Mode d'emploi

Prendre 3 à 5 cuillères à soupe le matin **à jeun**.

Consommer glacé.

La quantité doit être adaptée en fonction du transit.

Important : ➔ augmenter progressivement les doses de 1 cuillère par jour.



